

Spaghetti med broccolipesto och honungsglaserade kikärter

Näringsinnehåll (per portion):
3.071 kJ / 734 kcal

Fett: **28 g** Protein: **33 g**
Kolhydrater: **85 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

300 g spaghetti
250 g broccoli
100 g finriven parmesanost
100 g crème fraiche
40 g pinjenötter
3 pressade vitlöksklyftor
30 ml Kikkoman naturligt
bryggd sojasås

Kikärter

20 g honung
50 ml Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
20 ml tomatpuré
20 ml olivolja
400 g kikärter

Garnering

130 g halvtorkade tomater
10 g Pinjenötter

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Sätt ugnen på 180 °C. Koka upp vatten i en kastrull med en passande sil. Lägg ut bakplåtspapper på en bakplåt med hög kant. Dela broccolin grovt i jämnstora buketter och lägg dem i silen och sätt på ett lock som försluter väl. Ångkoka i 6 minuter.

Steg 2

Lägg den ångkokta broccolin i en matberedare och tillsätt vitlöken, crème fraichen, 30 ml Kikkoman sojasås, den rivna parmesanosten och pinjenötter. Mixa i en minut.

Steg 3

Blanda honungen med 50 ml Kikkoman sojasås, tomatpurén och oljan i en mellanstor skål. Tillsätt de avrunna kikärtorna och rör om. Lägg kikärtorna på den förberedda bakplåten och rosta dem i ugnen i 20 minuter. Ta ut ur ugnen och låt svalna något.

Steg 4

Koka spaghetten enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av vattnet men spara på 1 dl av kokvattnet. Blanda spaghetten med det sparade kokvattnet och såsen i en stor panna. Blanda om i en minut på medelhög värme. Fördela spaghetten på fyra tallrikar och garnera med de rostade kikärtorna.